

Содержание

Об авторе	13
Посвящение	13
Введение	15
Что такое дисрегуляция эмоций	15
Что вызывает дисрегуляцию эмоций	17
Как может помочь диалектико-поведенческая терапия	18
Диалектико-поведенческие навыки	20
Для кого написана эта книга	21
Как использовать эту книгу	21
Ждем ваших отзывов!	22
Глава 1. Осознанность: видеть вещи такими, какими они есть	23
Что такое осознанность	23
Исследование осознанности	24
Как осознанность помогает при дисрегуляции эмоций	25
Сосредоточение внимания на настоящем уменьшает эмоциональную боль	25
Осознанность успокаивает	28
Осознанность усиливает положительные эмоции	30
Осознанность помогает контролировать поведение	30
Осознанность повышает самосознание	31
Осознанность улучшает концентрацию внимания и память	32
Цель осознанности	33
Как практиковать осознанность	33
Мысленные заметки	39
Внутренний и внешний опыт	40
Формальные и неформальные упражнения	41

С чего начать	42
Как долго практиковать	43
Где заниматься практикой	43
Глаза открыты или закрыты	44
Помнить о принятии	44
Упражнения для осознанной жизни	45
Резюме	47
Глава 2. Не просто реагируйте: выбирайте, как действовать	49
Три способа мышления	49
Эмоциональное “Я”	50
Рациональное “Я”	51
Мудрое “Я”	53
Повышение самосознания	54
Как достичь своего мудрого “Я”	55
Мысленные заметки об эмоциях	55
Разговор с собой	57
Сосредоточение на настоящем моменте	58
Уравновесить свою жизнь, чтобы снизить эмоциональную реактивность	61
Улучшение привычек сна	61
Здоровое питание	66
Забота о физическом самочувствии	67
Избегайте наркотиков и алкоголя	67
Физическая нагрузка	68
Правильное дыхание	69
Резюме	71
Глава 3. Изучите свои эмоции	73
Что такое эмоция	73
Роль эмоций	74
Мотивация	75
Информация	75
Коммуникация	76
Определение своих эмоций	76
Гнев	77

8 Содержание

Страх	78
Грусть	79
Стыд или вина	80
Любовь	82
Счастье	83
Как связаны эмоции, мысли и поведение	85
Роль интерпретации	88
Мысли и чувства не являются фактами	89
Использование осознанности, чтобы отпустить мысли	92
Резюме	98
Глава 4. Успокойте свои эмоции	99
Послания об эмоциях	99
Влияние убеждений	103
Первичные эмоции	104
Вторичные эмоции	104
Валидируйте свои эмоции	106
Как валидировать свои эмоции	109
Уровни валидации	111
Резюме	112
Глава 5. Оставьте оценочные суждения в покое	115
Что такое оценочное суждение	115
Влияние оценочных суждений	116
Почему оценочные суждения болезненны	116
Оценочные суждения не несут полезной информации	120
Самобичевание оценочными суждениями	121
Оценочные суждения портят отношения	122
Почему некоторые оценочные суждения необходимы	122
Что делать с оценочными суждениями	123
Делаем безоценочные суждения	124
Поиск альтернативных слов для оценочных суждений	126
Резюме	130

Глава 6. Как стать более эффективным в своей жизни	131
Что значит “быть эффективным”	131
Быть эффективным, действуя противоположно чувствам	135
Что препятствует эффективности	137
Не знаете, чего хотите	137
Далеки от реальности	138
Сосредоточены на краткосрочной перспективе	139
Что это значит для вашей жизни	139
Резюме	141
Глава 7. Преодолеть кризис, не усугубляя его	143
Что такое кризис	143
Что делать в кризисной ситуации	147
Используйте то, что срабатывало раньше	147
Учитывайте последствия	148
Отвлекитесь	148
Успокойтесь	150
Резюме	154
Глава 8. Принимать все как есть	155
Боль или страдание	155
Боретесь ли вы с реальностью	156
Переживание страдания	159
Принятие реальности уменьшает страдание	159
Принятие не означает прощения	162
Принятие не означает уступки	162
Не забывайте о “реальности” при принятии реальности	164
Составление собственного списка	165
Готовность против своеволия	168
От своеволия к готовности	169
Применение осознанности для достижения принятия	170
Резюме	171

10 Содержание

Глава 9. Строительные блоки позитивных эмоций	173
Обращайте внимание на мелочи	173
План позитивных событий	174
Ищите приятные занятия	174
Заставьте это работать на себя	175
Повышение мастерства	176
Выбор цели	178
Действуйте, даже если не хочется	178
Осознанность по отношению к своим эмоциям	181
Отмечайте свои позитивные эмоции	181
Валидация всех эмоций	182
Резюме	185
Глава 10. Улучшение отношений	187
Потребность в людях	187
Развитие новых отношений	188
Развитие имеющихся отношений	189
Баланс приятных занятий и обязанностей	191
Ключевая роль коммуникации	193
Четыре стиля коммуникации	193
Каков ваш стиль коммуникации	194
Как стать ассертивным	195
Слушайте осознанно	195
Будьте безоценочны	196
Валидируйте	196
Действуйте согласно своим ценностям	197
Резюме	200
Заключение	203
Составьте план	203
Будьте собственным болельщиком	204
Обращайтесь за помощью	205
Будьте терпеливы	205
Список литературы	207